

DIRECTRICES para DORMIR

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1045S- 01/06

En general, los internos promedian menos de 6 horas de sueño por noche. No es poco común dormir 2 a 3 horas por noche. El personal médico no receta medicamentos para dormir, de manera que es importante que utilice otras formas para tener un sueño adecuado.

Esto puede deberse a muchas cosas, tales como:

- Dejar de consumir drogas y alcohol. Los problemas del sueño relacionados con las drogas persisten hasta por espacio de 90 días o más.
- Estar en una situación nueva de gran estrés. Esto puede ocasionar pesadillas ocasionalmente.
- Estar en un entorno físico menos cómodo (cama, alimentos diferentes, condiciones de compañeros de cuarto, etc.).
- Pensar acerca de los problemas que se tiene en el exterior.

Podría tardarse hasta seis meses para que se acostumbren su cuerpo y su mente.

Formas para Mejorar el Sueño

Utilice la regla de los "20 minutos". Si no se duerme en el transcurso de 20 minutos, levántese (en caso que sea posible). Piense en otra cosa hasta que se sienta con sueño. Luego, acuéstese.

- Evite totalmente tomar siestas durante el día.
- Evite estar acostado cuando no esté dormido y más bien, siéntese.



- Haga ejercicio físico durante el día, no en la tarde o en la noche.
- Evite tomar bebidas con cafeína después del mediodía. Esto puede incluir café, refrescos de soda y té, así como chocolate.
- Evite fumar cigarrillos o masticar tabaco antes de ir a la cama.
- Trate de encontrar tiempo durante el día para dilucidar sus problemas.
- Trate de desarrollar rituales a la hora de acostarse (ejemplo: cepillarse los dientes) que le sirvan para recordar que es hora de dormir.
- Use técnicas de relajamiento, de respiración o meditación.*
- No participe en conversaciones negativas en la unidad o por teléfono o no vea programas violentos en la televisión antes de acostarse.
- Lea libros con temas no violentos.

Recuerde que cuando su cuerpo requiere dormir por motivos de salud, se dormirá.

* Esta información se encuentra en la Hoja de Cuidados de Sentido Común para la Ansiedad que puede obtener por medio de las Carpetas de Hojas Informativas para Internos en la biblioteca o en la unidad de salud. Si ha intentado seguir las instrucciones que anteceden y sigue sin poder dormir por espacio de más de seis meses, o si requiere más instrucciones, póngase en contacto con el personal de Salud Mental. Se dispone de grupos de higiene del sueño.

"Este documento es una traducción del texto del original escrito en inglés. Esta traducción no es una traducción oficial y no está comprometiendo en este estado o una subdivisión política de este estado."